

美國學校調整體育課時段以顧及學生健康

駐休士頓臺北經濟文化辦事處文化組

酷熱橫掃全美，近來美國某些地區高溫已飆升到 48 °C；田納西州，高溫促使學校改變體育課時間以保障學生運動員的安全。

任教於田納西州賽爾墨鎮 McNairy Central High School 的足球教練 Jim Glover 表示，他的足球隊從 6 點就開始進行體能操練以避開酷熱。“七月底的最後一週，我們要實施一天兩次的不戴護膝的訓練，訓練時間從早上 6 點到 8 點、10 點到中午。接著我們用這天剩下的時間來做我們需要的操練，教練們都很喜歡這樣的安排，並且無法理解過去為什麼沒有這樣實施。”

田納西中學體育協會(The Tennessee Secondary School Athletic Association)禁止學校在氣溫高於 40 °C 時讓學生接受戶外體能訓練。當氣溫介於 35 °C 到 40 °C 時，田納西州的教練必須在訓練期間供給運動員大量的水份，強制規定在每 30 分鐘訓練後保留 10 分鐘休息時間讓運動員補充水份，並且每 30 分鐘需要重新測量一次氣溫。

田納西中學體育協會也建議將體育訓練延遲到傍晚或是讓學生運動員在室內、有空調的空間內進行訓練。而教練們沒有什麼選擇，必須在一大早或是前一晚就排好訓練時程，以避免遇到當天最高溫。傑克森大學總教練 Mickey Marley 表示，“一般來說我們在田徑場上的活動會安排在晚上 6 點半之後，但是在過去一週的某幾天，我們測量當時的溫度仍然高達 42 °C。”

根據美聯社報導，今年是田納西中學體育協會提出氣溫規定的第三年。田納西州並不是唯一因應熱浪來襲而調整運動訓練的一州，奧克拉荷馬州和肯薩斯州的學校也正在調整他們體育訓練時程。奧克拉馬州 Jenks High School 足球教練 Allan Trimble 表示，“說到底，我們絕不想要在球員或教練的健康幸福之上心存僥倖，冒這個風險並不值得。”

資料來源：Schools Change Sports Practice Times for Student Safety.
(by Bryan Toporek, Education Week, July 22, 2011)

譯稿人：謝宜君 撰譯